|  |
| --- |
| Кафедра психофизиологии и клинической психологии  УТВЕРЖДАЮ  Проректор  по учебной и воспитательной  работе  д.фил.н., профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Мальцева  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.  **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  **Б1.Б15 ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО**  **ОБРАЗА ЖИЗНИ**  **Направление подготовки – 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**    **Профиль подготовки – технологии и организация активных видов туризма**  г. Санкт-Петербург  20\_\_ г. |

**Лист согласования рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями:

- ФГОС ВО по направлению подготовки49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм,утвержденного приказом Министерства образования и науки от *09.02.2016 г. №90;*

- Приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 №301 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры;

- учебного плана ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина» по направлению49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, протокол №9/228 от 30.03.2017.

**Составитель**: доктор медицинских наук, профессор каф. ПКП Лустин С.И., канд. философских наук, доцент ПКП Киселев Н.Н.

Рассмотрено на заседании кафедры психофизиологии и клинической психологии от 30.08.2017 г. (Протокол № 1 от «30» августа 2017г.)

Соответствует требованиям к содержанию, структуре, оформлению.

Заведующий кафедрой ПКП\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Чермянин С.В.

Рабочая программа соответствует требованиям к содержанию, структуре, оформлению.

Согласовано:

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Е. Харитонова

Рекомендовано к использованию в учебном процессе.

**1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Индекс компетенции | Содержание компетенции  (или ее части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны: | | |
| знать | уметь | владеть |
| **1.** | ОК-8 | способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций | приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций | оказывать первую медицинскую помощь и использовать методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций | приёмамиоказания первой помощи и навыкамизащиты в условиях чрезвычайных ситуаций |
| **2** | ПК-4 | способностью определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной продолжительности | величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях; циклы различной продолжительности занятий и мероприятий | определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях;  определять циклы различной продолжительности занятий и мероприятий | методикой определения величины нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях |
| **3** | ПК-9 | способностью на практике осуществлять комплекс мер, направленных на профилактику травматизма, разработку и соблюдение правил и норм охраны труда, техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности | меры по профилактике травматизма; правила и нормы охраны труда; технику безопасностив процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности | осуществлять комплекс мер, направленных на профилактику травматизма; разрабатывать и соблюдать правила и нормы охраны труда и техники безопасности | методикой оказания первой медицинской помощи при травматизме; навыками техники безопасностив процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности |

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП:**

Целью дисциплины является подготовка специалиста, в соответствии с современными стандартами высшего образования, способного выполнять свои обязанности по профилю предстоящей профессиональной деятельности, обладающего широкой эрудицией и знанием основных положений медицинской науки, её отраслей; способного выполнять неотложные процедуры первой медицинской помощи в соответствии с действующим законодательством РФ, а так же знать основные положения здорового образа жизни и уметь критически оценивать обоснованность и целесообразность новых оздоровительных методик, рекомендаций и технологий.

Задачи:

- знать характеристики саногенного мышления, основ здорового стиля жизни, гигиенических требований в быту и при выполнении профессиональных обязанностей;

- определять условия возникновения, развития и исхода заболеваний и мер их профилактики;

-проводить коррекции донозологических состояний, а в чрезвычайных ситуациях – оказания первой помощи в допустимых объёмах являются одной из черт всесторонне образованного человека, способного к самоорганизации и продлению своего профессионального долголетия.

Данная дисциплина реализуется в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата, является обязательной для освоения обучающимися.

Предшествующими дисциплинами являются: Безопасность жизнедеятельности, Рекреалогия, Физиология человека, Анатомия и морфология человека.

Дисциплина участвует в формировании компетенций, необходимых для успешного освоения заданий практик (Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Педагогическая практика, Преддипломная практика) и выполнении выпускной квалификационной работы (ВКР).

**3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа (1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).

Заочная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
| По заочной форме |
| **Контактная работа (аудиторные занятия (всего):** | 18 |
| В том числе: |  |
| Лекции | 4 |
| Лабораторные занятия/Практические занятия | 14 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 113 |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет)** | 4 |
| контактная работа | 0,25 |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 3,75 |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | 9 |
| контактная работа | 2,35 |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 6,65 |
| Общая трудоемкость дисциплины (час/з.е.) | 144/4 |

**4. СОДЕРЖАЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ**

**Тема 1. Предмет, объект, цель и задачи курса «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».**

Раскрывается содержание учебного курса: предмет, объект, цель и задачи курса «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», а также его связь с другими учебными курсами.

**Тема 2. Основы валеологии.**

История возникновения дисциплины, современное состояние, перспективы развития. Обзор приёмов здорового стиля жизни среди разных народов мира: организация быта, психогигиена, религия, традиции питания, одежды, труда, отдыха, оздоровления.

**Тема 3. Понятие об индивидуальном здоровье, психофизиологическом статусе, методах оценки здоровья.**

Программно-аппаратные методы оценки индивидуального здоровья.

**Тема 4.Тема 4. Анатомо-физиологическое строение человека. Понятие о биометрии и медицинской статистике.**

Популяционное здоровье. Рассматривается анатомо-физиологическое строение человека в связи с задачами медицинской и валеологической практики.

**Тема 5. Структура медицинской науки. Классификация медицинских специализаций.**

Сведения о существующих медицинских специализациях, аспектах, решаемых ими.

**Тема 6**. **Основы общей патологии.**

Понятие «болезни»; типовые патологические процессы: ацидоз, алколоз, воспаление, нарушение электролитного баланса, озлокачествление.

**Тема 7. Классификация заболеваний. Хирургическая патология, содержание и приёмы десмургии.**

Виды хирургической патологии; содержание и приёмы десмургии – учении о наложении повязок. Виды повязок и их значение.

**Тема 8**. **Неотложные состояния в быту.**

Виды и объём помощи при частных патологиях: кровотечения, переломы, вывихи, пневмоторакс, обморожения, ожоги, сотрясения, утопления, солнечный удар, бытовые отравления и интоксикации, психогенные аффекты.

**Тема 9. Неотложные состояния как обострения хронических заболеваний (на примере сахарного диабета, печёночной и почечной недостаточности, сердечно-лёгочной патологии, пищевых отравлениях).**

Обзор этиологии, патогенеза, клиники, лечения и исходов частных терапевтических и инфекционных патологий.

**Тема 10. Основы эпидемиологии. Эпидемиологическая терминология.**

Ограничительные меры в очагах инфекции. Национальный календарь профилактических прививок.

**Тема 11. Приёмы дезинфекции, дезинсекции, дератизации; ограничительные меры в очагах инфекции.**

Дезинфекционные растворы и составы. Виды и правила проведения дезинфекции в общественных местах.

**Тема 12**. **Основы фармакологии и фармакологической коррекции функциональных состояний.**

Основные задачи спортивной фармакологии.Использование лекарственных средств для ускорения восстановления спортсменов и лечения и профилактики состояний перенапряжения различных систем организма.Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов.Фармакологическая коррекция временной и климато-географической адаптации спортсменов.

**Тема 13. Основы медицинской микробиологии.**

Понятие о микроорганизмах, иммунитете; частных инфекционных заболеваниях и мерах по профилактике их возникновения. Демонстрация атласа микробов и вызываемых ими заболеваний.

**Тема 14**.**Основные положения наркологии и наркопрофилактики.**

Понятие наркомании. Основные характеристики наркомании. Этапы формирования зависимости. Психическая и физическая зависимости. Абстинентный синдром. Основные термины и понятия в наркологии. Понятия «психоактивное вещество» и «наркотик», терминология наркологии (наркотические средства, психотропные вещества, психоактивные вещества). Критерии наркотического вещества. Понятие наркотизма, полинаркомании, токсикомании. Условия и критерии соответствия наркомании.

**Тема 15. Юридические аспекты оказания неотложной помощи пострадавшим.**

Обзор действующего законодательства РФ в части касаемой медицинских аспектов.

**4.2. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ)**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.3.Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков контактной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | наименование блока (раздела) дисциплины | Наименование видов занятий | Форма проведения занятия |
| 1 | Тема 10. Основы эпидемиологии. Эпидемиологическая терминология. | Лабораторное занятие | Тренинг |
| 2 | Тема 11. Приёмы дезинфекции, дезинсекции, дератизации; ограничительные меры в очагах инфекции. | Лабораторное занятие | решение ситуационных задач, работа в группах |
| 3 | Тема 12. Основы фармакологии и фармакологической коррекции функциональных состояний | Практическое занятие | Тренинг |
| 4 | Тема 13. Основы медицинской микробиологии. | Практическое занятие | решение ситуационных задач, работа в группах |

**5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**5.1 Вопросы для подготовки к лабораторным занятиям:**

**Тема 1. Предмет, объект, цель и задачи курса «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».**

1. Определение понятия «здоровье».

2. Значение ЗОЖ в правильной организации и планирования жизни, учёбы, самовоспитания, духовного и физического развития, повышение умственной работоспособности, самосовершенствования.

3. Возрастная периодизация и ее значение в охране здоровья.

**Тема 2. Основы валеологии.**

1. Место валеологии в системе наук.

2. Значение белков в питании человека.

3. Значение жиров в питании человека.

4. Значение углеводов в питании человека.

**Тема 4. Анатомо-физиологическое строение человека. Понятие о биометрии и медицинской статистике.**

1. Анатомия и физиология как науки, изучающие структуры и механизмы удовлетворения потребностей человека.

2. Человек как биосоциальное существо.

3. Анатомо-физиологические аспекты потребностей человека.

4. Человек как предмет изучения анатомии и физиологии.

5. Понятие биометрии.

6. Понятие медицинской статистики.

**Тема 6. Основы общей патологии.**

1. Патогенез и морфогенез болезней. Понятие "симптомы" и "синдромы", их клиническое значение.

2. Общая этиология болезни. Понятие о факторах риска. Наследственность и патология.

3. Дистрофия - определение, сущность, механизмы развития. Классификация.

4. Паренхиматозные дистрофии (белковые, жировые, углеводные).

5. Мезенхимальные дистрофии (белковые, жировые, углеводные).

**Тема 7. Классификация заболеваний. Хирургическая патология, содержание и приёмы десмургии.**

1. Классификация болезней.

2. Понятие десмургиии и повязки.

3. Классификация повязок.

4. Общие правила наложения мягких повязок.

5. Показания к смене повязки.

**Тема 8. Неотложные состояния в быту.**

1. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы, их вызывающие.

2. Виды и объём помощи при частных патологиях: кровотечения, переломы, вывихи, пневмоторакс, обморожения, ожоги, сотрясения, утопления, солнечный удар, бытовые отравления и интоксикации, психогенные аффекты.

**Тема 10. Основы эпидемиологии. Эпидемиологическая терминология.**

1. Понятие об эпидемическом процессе и его основных звеньях.

2. Биологический фактор эпидемического процесса.

3.Социальный фактор и его влияние на эпидемический процесс.

4. Природный фактор эпидемического процесса. Учение о природной очаговости трансмиссивных болезней акад. Б.Н. Павловского.

**Тема 11. Приёмы дезинфекции, дезинсекции, дератизации; ограничительные меры в очагах инфекции.**

1. Дезинфекционные растворы и составы.

2. Виды и правила проведения дезинфекции в общественных местах.

3. Сущность действия дезинфицирующих средств.

4. Каково значение дезинфекции, дезинсекции и дератизации в комплексе противоэпизоотических мероприятии.

**5.2 Вопросы для подготовки практическим занятиям:**

**Тема 3. Понятие об индивидуальном здоровье, психофизиологическом статусе, методах оценки здоровья.**

1. Понятие «здоровье», «болезнь», «предболезнь», «здоровый образ жизни».

2.Факторы, определяющие здоровье и болезнь.

3. Виды здоровья.

4. Методы контроля за состоянием здоровья.

5. Оценка индивидуального здоровья.

**Тема 5. Структура медицинской науки. Классификация медицинских специализаций.**

1. Медицина как наука, её основные категории.

2. Принцип детерминизма. Причина и следствие при патологических процессах.

3. Монокаузализм и кондиционализм.

4.Диагностика как особый познавательный процесс. Причины диагностических ошибок.

5. Классификация медицинских специальностей.

**Тема 9. Неотложные состояния как обострения хронических заболеваний (на примере сахарного диабета, печёночной и почечной недостаточности, сердечно-лёгочной патологии, пищевых отравлениях).**

1. Понятия этиологии, патогенеза, клиники,

2. Частные терапевтические и инфекционные патологии.

3. Комы при сахарном диабете (кетоацидотическая, гиперосмолярная, лактацидемическая, гипогликемическая). Причины и механизмы развития.

4.Тромбоз. Определение. Факторы, способствующие тромбообразованию. Особенности тромбообразования в артериях и венах. Значение и исходы тромбозов, тромбоэмболия.

5.Общая этиология заболеваний печени. Общий патогенез повреждения гепатоцитов.

6.Острая почечная недостаточность. Формы, этиология, патогенез нарушений функций нефрона. Стадии острой почечной недостаточности, патогенез клинических проявлений.

**Тема 12. Основы фармакологии и фармакологической коррекции функциональных состояний.**

1.Фармакокинетика. Пути введения лекарственных препаратов в организм. Механизмы всасывания. Распределение.

2. Фармакокинетика. Метаболизм лекарственных веществ в организме. Роль микросомальных ферментов печени в превращениях лекарственных веществ. Пути выведения их из организма.

3. Фармакодинамика. Понятия о рецепторах, их агонистах и антагонистах. Виды действия лекарственных средств.

**Тема 13. Основы медицинской микробиологии.**

1. История развития микробиологии. Морфология микроорганизмов.

2. Медицинская вирусология: предмет изучения, цели и задачи. Исторические этапы и основные направления развития медицинской вирусологии.

3. Иммунология: предмет изучения, цели и задачи. Исторические этапы и основные направления развития иммунологии.

4. Принципы классификации, систематика и номенклатура бактерий. Определение понятий: вид, штамм, биовар.

**Тема 14. Основные положения наркологии и наркопрофилактики.**

1. Наркология как медицинская специальность. Задачи наркологии.

2. Понятие аддиктивного поведения. Психосоциальные факторы, провоцирующие данный вид поведенческого отклонения.

3. Понятие большого наркоманического синдрома.

4. Психотерапевтические методы, используемые при проведении реабилитации в наркологии.

**6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИИ**

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | № и наименование блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | Тема 1. Предмет, объект, цель и задачи курса «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». | Устный опрос. |
| 2. | Тема 2. Основы валеологии. | Устный опрос. |
| 3. | Тема 3. Понятие об индивидуальном здоровье, психофизиологическом статусе, методах оценки здоровья. | Устный опрос. |
| 4. | Тема 4. Анатомо-физиологическое строение человека. Понятие о биометрии и медицинской статистике. | Устный опрос. |
| 5. | Тема 5. Структура медицинской науки. Классификация медицинских специализаций. | Устный опрос. |
| 6. | Тема 6. Основы общей патологии. | Устный опрос. |
| 7. | Тема 7. Классификация заболеваний. Хирургическая патология, содержание и приёмы десмургии. | Устный опрос. |
| 8. | Тема 8. Неотложные состояния в быту. | Устный опрос. |
| 9. | Тема 9. Неотложные состояния как обострения хронических заболеваний (на примере сахарного диабета, печёночной и почечной недостаточности, сердечно-лёгочной патологии, пищевых отравлениях). | Устный опрос. |
| 10. | Тема 10. Основы эпидемиологии. Эпидемиологическая терминология. | Устный опрос. |
| 11. | Тема 11. Приёмы дезинфекции, дезинсекции, дератизации; ограничительные меры в очагах инфекции. | Устный опрос. |
| 12. | Тема 12. Основы фармакологии и фармакологической коррекции функциональных состояний | Устный опрос. |
| 13. | Тема 13. Основы медицинской микробиологии. | Устный опрос. |
| 14. | Тема 14. Основные положения наркологии и наркопрофилактики. | Устный опрос. |
| 15. | Тема 15. Юридические аспекты оказания неотложной помощи пострадавшим. | Устный опрос.Тестовые задания. |

**6.2. ПРИМЕРЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

***Вопросы для подготовки к лабораторным занятиям***

Представлены в разделе 5.1.

***Примеры тестовых заданий.***

**Вариант 1.**

1.Первая медицинская помощь при открытом переломе?

1) Концы сломанных костей совместить.

2) Убрать осколки костей и наложить на рану пузырь со льдом.

3) Наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности и дать покой больному.

2.Чем характеризуется капиллярное кровотечение?

1) Кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет ярко-алую окраску.

2) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струёй тёмно-красного цвета.

3) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

3.Чем характеризуется венозное кровотечение?

1) Кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет ярко-алую окраску.

2) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струёй тёмно-красного цвета.

3) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

4.Чем характеризуется артериальное кровотечение?

1) Кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет ярко-алую окраску.

2) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струёй тёмно-красного цвета.

3) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

5. Правильный способ остановки капиллярного кровотечения?

1) Наложение на рану давящей повязки.

2) Наложение на конечность жгута.

3) Резкое сгибание конечности в суставе.

6. Правильный способ остановки венозного кровотечения?

1) Наложение на рану давящей повязки.

2) Наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе.

7. Правильный способ остановки артериального кровотечения?

1) Наложение на рану давящей повязки.

2) Наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе.

8. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

1) Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание.

2) Пульс, высокая температура, судороги.

3) Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания.

9. Для каких целей используется перманганат калия (марганцовка), находящийся в медицинской аптечке?

1) Наружно в водных растворах для полоскания рта и горла.

2) Наружно в водных растворах для промывания ран.

3) В водных растворах для промывания желудка.

4) Для всех указанных в пп. 1 и 2 целей.

5) Для целей, указанных в пп. 1-3.

10. Какие признаки закрытого перелома костей конечности?

1) Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности.

2) Конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей.

3) Синяки, ссадины на коже.

**Вариант 2.**

1. Какая повязка накладывается при повреждении лба?

1) Пращевидная.

2) Спиральная.

3) Шапочка.

2. Первая медицинская помощь при вывихе конечности?

1) Дать обезболивающее, вправить вывих и зафиксировать конечность.

2) Осуществить иммобилизацию повреждённой конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к повреждённому суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.

3) Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить грелку с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.

3. Основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени?

1) Наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их.

2) Наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до

середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный суставы.

4. Как правильно снять рубашку с пострадавшего при ранении левой руки?

1) Снять одежду с правой руки, а затем с левой.

2) Снять одежду с левой руки, а затем с правой.

5. Для каких целей предназначен йод в аптечке?

1) Для обработки кожи вокруг раны.

2) Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена.

3) При ожогах вызванных щёлочью.

6. Какой материал может быть использован в качестве шины?

1) Ткань.

2) Бинт, вата.

3) Кусок доски.

7. На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?

1) Не более получаса.

2) Не более двух часов.

3) Не более часа.

8. Как транспортировать пострадавшего с проникающим ранением грудной клетки?

1) Лёжа на животе.

2) Лёжа на спине.

3) Лёжа на спине с приподнятой верхней частью туловища.

9. Как оказать первую помощь при переломе костей таза?

1) Придать пострадавшему полусидячее положение, наложить тугую повязку.

2) Уложить пострадавшего на ровную жёсткую поверхность, согнуть и развести коленные суставы и подложить под них валик из одежды или другого заменяющего материала.

3) Уложить пострадавшего на спину на жёсткую поверхность, к местам повреждения приложить грелку или пузырь со льдом или холодной водой.

10. Как правильно надеть на пострадавшего рубашку, пиджак при ранении руки?

1) Одежду надевают сначала на больную руку, а затем на здоровую.

2) Одежду надевают на обе руки одновременно.

3) Одежду надевают сначала на здоровую, а затем на больную руку.

**7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

**7.1. Основная литература**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| Печатные издания | в ЭБС, адрес в сети Интернет |
| 1. | Основы медицинских знаний и здорового образа жизни | Рубанович В. Б. , Айзман Р. И. , Суботялов М. А. | Новосибирск: Сибирское университетское издательство, | 2010 |  | [https://biblioclub.ru](https://biblioclub.ru/) |
| 2 | Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие | Щанкин А. А. | М., Берлин: Директ-Медиа, | 2015 |  | [https://biblioclub.ru](https://biblioclub.ru/) |

**7.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| Печатные издания | в ЭБС, адрес в сети Интернет |
| 1. | Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена.., 2010. – 400 с. | Лысова Н.Ф., Айзман Р.И., Завьялова Я.Л., Ширшова В.М. | Сиб.универ.изд-во. Новосибирск | 2010 |  | [https://biblioclub.ru](https://biblioclub.ru/) |
| 2. | Многотомное руководство по микробиологии, клинике и эпидемиологии инфекционных болезней. Т. 5 |  | М.: Медицина | 1965 |  | [https://biblioclub.ru](https://biblioclub.ru/) |
|  | Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие | Кувшинов Ю. А. | Кемерово: КемГУКИ, | 2013 |  | [https://biblioclub.ru](https://biblioclub.ru/) |

**8. РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ**

1. Библиотека психологической литературы BOOKAP <http://bookap.info/>
2. Библиотека психологической литературы «Самопознание и саморазвитие» <http://psylib.kiev.ua/>
3. «Флогистон: Психология из первых рук» [Электронный ресурс] <http://flogiston.ru/library>
4. Психология на русском языке [Электронный ресурс]. <http://www.psychology.ru/Library>
5. ЭБС «Книгафонд». URL: <http://www.knigafund.ru/>
6. Российская государственная библиотека. URL: <http://www.rsl.ru/>
7. Журнал Здоровье [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://zdr.ru/
8. MedAboutMe – портал о медицине и здоровье [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://medaboutme.ru/

9. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/>

**9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Важнейшим условием успешного освоения материала является планомерная работа обучающегося в течение всего периода изучения дисциплины, поэтому подготовку к итоговому зачету или экзамену по дисциплине следует начинать с первого занятия. Обучающемуся следует ознакомиться со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми обучающийся должен владеть; тематическими планами лекций, занятий семинарского типа; видами текущего контроля; учебником, учебными пособиями по дисциплине; электронными ресурсами по дисциплине; перечнем экзаменационных вопросов /вопросов к зачету.

***Подготовка к лекционным занятиям***

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные и наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа и самостоятельной работе. В ходе лекционных занятий обучающемуся следует вести конспектирование учебного материала.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

− знакомит с новым учебным материалом;

− разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;

− систематизирует учебный материал;

− ориентирует в учебном процессе.

При подготовке к лекции необходимо:

− внимательно прочитать материал предыдущей лекции;

− узнать тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по рабочей программе дисциплины);

− ознакомиться с учебным материалом лекции по рекомендованному учебнику и учебным пособиям;

− уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;

− записать возможные вопросы, которые обучающийся предполагает задать преподавателю.

***Подготовка к занятиям семинарского типа***

Этот вид самостоятельной работы состоит из нескольких этапов:

1) повторение изученного материала. Для этого используются конспекты лекций, рекомендованная основная и дополнительная литература;

2) углубление знаний по теме. Необходимо имеющийся материал в конспектах лекций, учебных пособиях дифференцировать в соответствии с пунктами плана занятия семинарского типа. Отдельно выписать неясные вопросы, термины. Лучше это делать на полях конспекта лекции;

3) выполнение практических заданий, упражнений, проверочных тестов, составление словаря терминов, развернутого плана сообщения и т.д.

При подготовке к занятию семинарского типа рекомендуется с целью повышения их эффективности:

-уделять внимание разбору теоретических задач, обсуждаемых на лекциях;

-уделять внимание краткому повторению теоретического материала, который используется при выполнении практических заданий;

-осуществлять регулярную сверку домашних заданий;

-ставить проблемные вопросы, по возможности использовать примеры и задачи с практическим содержанием;

-включаться в используемые при проведении занятий семинарского типа активные и интерактивные методы обучения;

-развивать предметную интуицию.

При разборе примеров в аудитории или при выполнении домашних заданий целесообразно каждый шаг обосновывать теми или иными теоретическими положениями.

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний обучающемуся рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1) определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы, ориентируясь на распределение часов, приведенное в основной части настоящей рабочей программы;

2) регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы;

3) согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины;

4) по завершении отдельных тем своевременно передавать выполненные индивидуальные работы преподавателю.

***Организация самостоятельной работы***

Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа обучающихся, которая может осуществляться индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий, что предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку к каждому занятию семинарского типа. Самостоятельная работа обучающихся является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в ходе аудиторных занятий, в контактной работе с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, при выполнении обучающимся учебных заданий.

Цель самостоятельной работы обучающихся состоит в научении осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией. Правильно организованная самостоятельная работа позволяет заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию, что будет способствовать формированию профессиональных компетенций на достаточно высоком уровне. При изучении дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся представляет собой единство трех взаимосвязанных форм:

1) внеаудиторная самостоятельная работа;

2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя при проведении занятий семинарского типа и во время чтения лекций;

3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа. Это вид работы предполагает самостоятельную подготовку отчетов по выполнению практических заданий, подготовку презентаций, эссе, сообщений и т.д.

На занятиях семинарского типа необходимо выполнять различные виды самостоятельной работы (в том числе в малых группах), что позволяет ускорить формирование профессиональных умений и навыков.

***Подготовка к экзамену (зачету)***

Завершающим этапом изучения дисциплины является сдача зачета или экзамена в соответствии с учебным планом, при этом выясняется усвоение основных теоретических и прикладных вопросов программы и умение применять полученные знания к решению практических задач. При подготовке к экзамену учебный материал рекомендуется повторять по учебнику и конспекту. Зачет или экзамен проводится в назначенный день, по окончании изучения дисциплины. Во время контрольного мероприятия преподаватель учитывает активность работы обучающегося на аудиторных занятиях, качество самостоятельной работы, результативность контрольных работ, тестовых заданий и т.д.

**10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

**10.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины, студент использует следующие программные средства:

Windows 7 x64

Microsoft Office 2016

**10.2 Информационно-справочные системы**

Информационно-справочная правовая система Гарант.

**11. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

Перечень необходимых материально-технических средств обучения, используемых в учебном процессе преподавателем на занятиях для освоения обучающимися дисциплины:

компьютер преподавателя, мультимедийный проектор, экран, маркерная доска, столы и стулья обучающихся, стол и стул преподавателя, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, компьютеры для обучающихся с подключением к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.